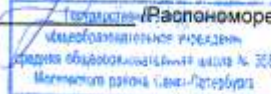


Утверждаю

Заведующий

СОШ №358 Чернышевского 10

Распономорова Н.И./



МЕНЮ
22 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,36	6,83	9,90	68,31	0,00
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,95	7,17	29,03	203,85	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,62	2,95	10,50	80,16	0,01
Итого			415	12,13	16,95	49,43	352,32	0,01
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	171	0,85	0,17	17,24	78,54	3,41
Итого			171	0,85	0,17	17,24	78,54	3,41
Обед								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	54	0,38	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,64	5,33	12,22	117,36	6,59
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,56	7,68	7,06	169,34	12,64
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	145	2,52	6,19	14,01	126,71	10,23
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,09	17,52	73,22	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00
Итого			729	29,42	20,28	77,71	620,73	31,46
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,88	9,09	16,26	223,21	0,20
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,00	2,56	6,76	54,05	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	207	6,31	6,73	9,89	126,26	0,00
		МАНДАРИН СВЕЖИЙ	103	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,40	7,10	28,80	132,00	0,00
Итого			520	30,39	25,68	69,21	573,52	15,40
Всего				72,79	63,08	213,59	1 625,11	50,28